

## УМЕНЕЕ ВЛИЯТЬ И ПРОГРЕССИРОВАТЬ КАК ЛИЧНОСТЬ В РОСТЕ И САМОРАЗВИТИИ

**Махаматкулов Зуфар Ходжамкулович**

*Ташкентский филиал Московского государственного университета имени  
Ломоносова Магистр 2 курса факультета психологии,*

*«Что вы в несколько раз повысите шансы достичь своих целей, если запишете их.» мотивационный спикер*

**Брайан Трейси**

**Аннотация:** *Когда мы говорим о саморазвитии, следует также сказать, что к нему относится наставничество. Если мы усвоили педагогические приемы, мастерство и умеем влиять на учеников этим образом, что они прогрессируют как личности, значит мы и сами растем. Помимо улучшения себя, саморазвитие проявляется при помощи практики и исследований.*

**Ключевые слова:** *саморазвитие, наставничество, педагогические приемы, мастерство, и умение влиять, прогрессировать, личность, рост, практика и исследование.*

**Annotation:** *When we talk about self-development, it should also be said that mentoring refers to it. If we have mastered pedagogical techniques, skills and are able to influence students in this way that they progress as individuals, then we are growing ourselves. In addition to improving oneself, self-development is manifested through practice and research.*

**Keywords:** *self-development, mentoring, pedagogical techniques, mastery, and the ability to influence, progress, personality, growth, practice and research.*

Человек должен уметь и определять свои сильные и слабые стороны. С этого проще начать. Начать саморазвитие стоит с выявления своих особенностей. Допустим, своих недостатков, достоинств и способностей к саморазвитию. Т.е. первое что надо сделать-это познать себя. Потому что начинается саморазвитие именно с самопознания. Так, из чего же состоит саморазвитие? Существует большое количество элементов саморазвития, мы же выделим наиболее важные и ценные из них:

- самопознание;
- самосознание;
- повышение уверенности в себе;
- улучшение навыков обучения;
- повышение самооценки (или понижение, если она завышена);
- развитие сильных сторон и навыков;
- развитие навыков, необходимых для карьеры;

- улучшение здоровья;
- изучение и применение методов самореализации;
- повышение социального статуса;
- осуществление устремлений;
- создание и выполнение плана персонального развития;
- повышение социального интеллекта;
- повышение эмоционального интеллекта;
- управление временем.

Когда мы говорим о саморазвитии, следует также сказать, что к нему относится наставничество. Если мы усвоили педагогические приемы, мастерство и умеем влиять на учеников этим образом, что они прогрессируют как личности, значит мы и сами растем. Помимо улучшения себя, саморазвитие проявляется при помощи практики и исследований:

**Практика** выражается в поиске методов личного развития, учебных программ, систем оценок, инструментов и техник. А **исследования**, темы саморазвития проявляются в журналах, книгах и на сайтах в сфере образования, менеджмента, экономики развития человеческого потенциала. Саморазвитие надо начинать с самопознания. Почему стоит начать с самопознания? Мы не один раз слышали термин «самопознание». Это изучение собственных психических и физических особенностей, осмысление самого себя. Имеются несколько причин, которые заставляют начинать развитие с самопознания не. Вы сможете понять свои реальные возможности и начнете осознавать, в какой точке развития находитесь сами т.е. мы сами Достигнете внутренней гармонии, узнав об особенностях своей внутренней мотивации. Научитесь использовать особенности своего характера. Определите свои ценности, профессиональные и творческие предрасположенности. Определите свои ограничивающие убеждения и научитесь их преодолевать. Выясните, что подходит именно вам. Так уж сложилось, что в мире не существует двух абсолютно одинаковых людей. Даже если они были похожи с самого начала, опыт и восприятие у каждого свои. Это значит, что вы сначала должны понять самого себя, чтобы выяснить, куда вы хотите двигаться. Без этого внутреннего компаса появится ощущение тумана – придется двигаться наощупь.

Вы можете пройти разные психологические курсы самопознания, где с помощью психологических тестов и упражнений узнаете, чего же на самом деле хотите в жизни, поймете свои сильные и слабые стороны. Слово или вопрос «Почему?» Знать, **что именно** вы хотите, верить и чувствовать – это одно. А вот понимать, почему этого хотите – совершенно другое. Проверим на одном упражнении. Чтобы применять это упражнение, вам всего-навсего нужно постоянно задаваться вопросом о мотивах своих поступков. И отвечать желательно письменно, ведь так есть возможность скрупулезно размышлять на бумаге. Что любопытно, важно не только выяснять свои глобальные мотивы, но и более мелкие:

- Почему я вчера именно так отреагировал на слова (кого-то)?
- Почему я люблю чай, а не кофе?
- Почему зеленый – мой любимый цвет?
- Почему чтение блогов и небольших статей мне дается легче, чем книги?

Так вы не только лучше узнаете себя, но и, что не менее важно, сможете определить ошибки в своем поведении и мышлении. Станете принимать лучшие решения и научитесь себя мотивировать. Нужно наблюдать за собой. Самонаблюдения это один из самых лучших методов для самопознания, конечно, если его правильно применять. А «правильно» означать лишь наблюдая за собой и записывая всю информацию, не пытаясь прилепить ей какой-нибудь ярлык. Этот метод принципиально отличается от предыдущего, поэтому советуем использовать их по очереди. Начните наблюдать с собой с утра до вечера и просто фиксировать свои мысли, реакции, поведение, эмоции, убеждения.

Достаточно одной недели самонаблюдения. В результате у вас будет массив информация о самом себе, проанализировав которую можно будет сделать конкретные выводы. Может оказаться, что отличное настроение у вас по утрам, а вечером приходит озлобленность при мысли о нереализованности своего потенциала. Или окажется, что определенные люди влияют позитивным образом на ваши творческие способности. Словом, в конце недели проанализируйте полученную информацию и сделайте выводы. После начинается неделя правды. Самопознание порой должно быть болезненным, если вы не хотите прожить всю свою жизнь, зарыв голову в песок. Что это значит? Проведите одну неделю, будучи полностью честным и откровенным с самим собой. Вы можете выяснить:

- Что на самом деле очень обидчивы, если люди не признают ваших заслуг.
- Что нуждаетесь в новых знакомствах, хотя утверждаете обратное.
- Что являетесь экстравертом, а не интровертом, как полагали.

- Что терпеть не можете свою нынешнюю работу. Но лучшую не заслужили, потому что совершенно ничего для этого не делаете. Это все откровения, которые могут вас ошеломить, если вы станете честны с самим собой. Все люди на планете переживают последствия когнитивного диссонанса. Но только самые мужественные пытаются выяснить, почему это происходит. Другие же придумывают себе отговорки. К примеру, вместо того, чтобы признать свою лень, вы можете выдумать причину, по которой не занимаетесь ничем полезным на протяжении месяца. Поэтому выделите одну неделю, вооружитесь ручкой и блокнотом – и перестаньте врать себе хотя бы семь дней.

После того, как начнете познавать себя (это не конечный процесс, а длящийся всю жизнь), можете переходить к использованию различных методов саморазвития. Методы, которые используются для саморазвития, вы можете применять как по отдельности, так и вместе. Наблюдайте за своими ощущениями, проводите эксперименты, выясняйте, что работает, а что – нет. Персональное видение частично

пересекается с самопознанием (как и другие методы саморазвития, впрочем). Для применения этого метода необходимо задать себе следующие вопросы: Какие десять вещей я люблю делать? Какие три вещи я должен делать во время своей работы, чтобы ощущать себя счастливым и понимать, что двигаюсь в правильном направлении? Каковы пять моих основных ценностей? Напишите по три цели в каждой из следующих областей: физическая, духовная, карьерная, семейная, социальная, финансовая, личностная, сфера развлечений. О чем я могу пожалеть перед смертью? После того, как вдумчиво ответите на все эти вопросы и выясните, какие цели у вас есть в каждой сфере, приступайте к созданию персонального видения. Это ваш личный документ-заявление о намерениях. Некоторые эксперты рекомендуют около 50 слов или даже меньше. Однако мы советуем забыть о рамках и полностью сформулировать видение своей жизни и будущего. Суть этого метода в том, чтобы получить письменное обязательство, что вы будете заниматься саморазвитием всю свою жизнь. Известный мотивационный спикер Брайан Трейси говорит, что вы в несколько раз повысите шансы достичь своих целей, если запишете их.

Чтобы запустить процесс самосовершенствования, приготовьтесь ломать стереотипы, пробовать что-то новое. А. Эйнштейн утверждал: «Безумие — делать одно и то же, но ждать при этом другого результата!» Экспериментируйте: хобби, экстремальные занятия, новый вид деятельности, поездки. Постоянно учитесь. Что можно изучать для саморазвития в свободное время: книги, научные труды, периодическую литературу. Посещайте семинары, тренинги.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Зигмунд Фрейд “Введение в психоанализ”
  2. П. Клейнман “Психология”
  3. Р. Чалдини, С. Мартин, Н. Гольдштейн “Психология убеждения”
  4. В. Франкл «Сказать жизни “Да!”»
  5. М. Эриксон “Мой голос останется с Вами”
  6. С. Гроф “За пределами мозга”
  7. К. Г. Юнг “Воспоминания, сновидения, размышления”
  8. Эрик Берн “Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры”
  9. Н. Козлов “Как относиться к себе и к людям”
  10. Э. З. Фромм “Иметь или быть?”
  11. Т. Зефф “Сверхчувствительные люди”
- <https://iklife.ru/samorazvitie/knigi-po-psihologii-kotorye-stoit-prochitat>  
<https://iklife.ru/samorazvitie/knigi-po-samorazvitiyu-i-lichnostnomu-rostu>